

Активный трекинг в Красной Поляне



Уровень подготовки

Требуется хорошая физическая подготовка. На маршрутах установлен конкретный тайминг

Ближайшая дата: **0 - 0**

8 дней / 7 ночей

Менеджер тура



Ковалёва Елена Викторовна

Телефон: **+7 (495) 229-50-70**

Мобильный: **+7 (929) 941-61-96**

E-mail: **e.kovaleva@alpindustria-tour.ru**

План путешествия



День 1

Прибытие в аэропорт Сочи, трансфер в Красную Поляну (около 40 км, 1–1,5 часа). Размещение в комфортном отеле или гостевом доме. Вечерняя встреча с гидом, подробный брифинг по маршрутам, обсуждение экипировки и техники безопасности. Возможность проверить снаряжение, задать вопросы. Ужин с блюдами кавказской кухни, знакомство с группой и планирование предстоящих дней.

День 2

Акклиматизационный выход к Кругозору Ефремова (около 6 км, +250 м)

После сытного завтрака начинаем с легкого выхода для адаптации к высоте. Маршрут проходит по лесным тропам с

постепенным набором высоты к смотровой площадке Кругозор Ефремова (около 1200 м). Отсюда открывается панорамный вид на Красную Поляну, горные вершины и долину р.Мзымты. Возможность сделать первые впечатляющие фотографии, насладиться тишиной, свежим воздухом и легким перекусом. Возвращение в гостиницу.

День 3

Бзерпинский карниз и пик Южная Табунная (12 км, +900 м)
Утром после сытного завтрака вас ждёт трансфер до нижней станции канатной дороги, которая доставит группу к начальной точке маршрута в районе ущелья Бзерпия. От станции начинается путь к знаменитому Бзерпинскому карнизу - узкому и живописному скальному выступу над глубоким ущельем. Прохождение карниза требует внимательности и уверенной техники, но открывающиеся виды на Кавказские хребты и долины делают этот участок одним из самых впечатляющих на маршруте. После карниза тропа ведёт к вершине Южная Табунная (2351 м), где предусмотрен ланч с панорамными видами на горы и Черное море. Спуск по той же тропе завершает день, наполненный яркими впечатлениями и красотой природы.

День 4

Олимпийская деревня и восхождение на Каменный столб (около 10 км, +700 м, 5–6 часов)

После завтрака вас ждёт трансфер до нижней станции канатной дороги. На канатной дороге вы поднимаетесь в район Красной Поляны, где расположена Олимпийская деревня - современный комплекс, построенный к зимним Олимпийским играм 2014 года. Здесь вы сможете прогуляться по благоустроенным улицам, увидеть спортивные архитектурные объекты и тренировочные площадки, где занимались спортсмены со всего мира.

Далее начинается трекинг по живописной горной тропе, ведущей к вершине Каменный столб (2509 м). Тропа пролегает через альпийские луга, постепенно набирая высоту и открывая всё более впечатляющие виды на окружающие хребты и долины. Маршрут технически умеренный, подходит для туристов с базовой физической подготовкой. На вершине Каменного столба вас ждёт заслуженный ланч на фоне панорамы Кавказа и олимпийских объектов внизу. После отдыха начинается спуск той же тропой, возвращение к канатной дороге и трансфер в отель.

День 5

Трекинг по хребту Аибга (до 2462 м, 14–16 км, +900 м, 7–8 часов)

Ранний подъём, завтрак и трансфер до канатной дороги.

Поднимаемся на высоту 2150 м - точку старта маршрута по хребту Аибга. Этот хребет включает три главные вершины Красной Поляны, которые видны практически с любой её точки и вызывают желание скорее подняться на них.

Маршрут проходит по живописным горным тропам с разнообразными ландшафтами. На вершине Седая (2462м) предусмотрен перекус. Спуск осуществляется к другой канатной дороге, по которой спускаемся вниз. Трансфер в гостиницу.

День 6

Прогулка к водопаду Кейву (9 км, +650 м)

День отдыха и восстановления перед насыщенным восхождением.

После завтрака - лёгкая прогулка к водопаду Кейва, расположенному на высоте около 1000 м. Маршрут подходит для всех уровней подготовки.

Водопад высотой около 10 м не замерзает круглый год и окружён живописной природой. В 500 м от водопада находится смотровая площадка с великолепным видом на хребет Аибга и окрестности Красной Поляны. Возвращение в гостиницу, отдых.

День 7

Восхождение на вершину Ачишхо (2390 м, 19 км, +1000м, 10-12 часов)

Ключевой и самый насыщенный день программы.

Ранний подъём, завтрак и трансфер на джипах до точки старта.

Начинаем трекинг с места образования пяти горных озёр - уникального природного объекта. По пути увидим множество других живописных озёр и природных достопримечательностей. Примерно через 6 км подъёмов и спусков достигаем водопада "Братья"; на высоте около 2000 м.

Далее преодолеваем северный цирк и поднимаемся на вершину Ачишхо (2390 м). На вершине - перекус, отдых и фотосессии. Спуск по той же тропе и возвращение в гостиницу.

День 8

Отъезд

После завтрака трансфер доставит вас до нужной точки отправления - аэропорта или вокзала.

```
<h3 style="margin-top: 24px; margin-bottom: 16px; font-weight: 600; line-height: 1.25; font-size: 1.25em; color: rgb(36, 41, 47); font-family: "noto="" sans",="" "sf="" pro="" sc",="" text",="" icons",="" "pingfang="" "helvetica="" neue",="" helvetica,="" arial,="" sans-serif;="" background-color:="" rgba(0,="" 0,="" 0.05);="">
```

Нить маршрута

Адлер - Красная Поляна - г. Ачишхо (2391м) - Красная Поляна - Адлер

В стоимость тура входит

Проживание и завтраки в отеле 3*

Работа гидов

Снаряжение для занятий на скалах

Ланч-боксы во все дни для всех участников, в том числе и детей

Заброска на джипах под маршрут и обратно

В стоимость тура не входит

Перелет в Сочи

Трансфер аэропорт - отель - аэропорт

Обеды и ужины во время программы

Необходимые документы

Паспорт, медицинская страховка при занятиях экстремальными видами спорта.

Безопасность

Гиды обеспечат вам необходимую безопасность при условии соблюдения вами Правил ТБ. Гид имеет при себе рацию, GPS (прибор спутниковой навигации), мобильный телефон, необходимое групповое снаряжение.

Решение о прекращении восхождения в условиях, грозящих безопасности участников, находится в исключительной компетенции гида-проводника, сопровождающего группу на маршруте, и не подлежит обсуждению. Гид обязан принять меры, обеспечивающие безопасность группы на всех видах горного рельефа.

Наличие страховки от несчастного случая при занятиях экстремальными видами спорта обязательно для каждого участника программы. Аптечка для оказания первой помощи находится у гида. В любое время и в любом месте гид имеет возможность связаться со спасателями МЧС. При себе необходимо иметь специфические индивидуальные лекарства.

Проживание/отели

В Красной Поляне имеются десятки отелей разной "звездности". Если вам не подойдет предлагаемый нами отель, с менеджером программы вы всегда сможете выбрать себе что-то подходящее.

Питание

В стоимость проживания в отеле включены завтраки. На все выходы участникам программы выдаются ланч-боксы. Место для ужина участники могут выбрать самостоятельно.